

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2023  
Dimensão: Dimensão Ignição  
**FICHA DE CANDIDATURA**

Refª: 069

Nutrir o Saber



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

**ENTIDADES PROMOTORAS**

Designação CREVIDE-Creche Popular de Moscavide, Associação Sem Fins Lucrativos

**ENTIDADES PARCEIRAS**

Designação Junta de Freguesia do Lumiar

Designação Leões de Portugal - Associação de Solidariedade Sportinguista, IPSS

---

**IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO**

Dimensão Dimensão Ignição

Designação Nutrir o Saber

BIP/ZIP em que pretende intervir 52. Paço do Lumiar

ODS 2030 Saúde de Qualidade

Reduzir as Desigualdades

Cidades e Comunidades Sustentáveis

Síntese do Projeto

Fase de execução O projeto será aplicado em 20 pessoas e contará com as seguintes atividades:  
- 12 sessões de educação alimentar teóricas e práticas, realizadas durante 45-60 minutos  
- Rastreio inicial para diagnóstico do estado nutricional e posterior acompanhamento nutricional personalizado mensal, com duração de 45-60 minutos  
- Criação e manutenção da horta pedagógica através de encontros semanais entre o grupo de idosos e o das crianças da Creche do Tomás  
- Sessões de atividade física

Fase de sustentabilidade Decorrido 1 ano do início do projeto, o mesmo será dinamizado através de sessões pontuais com o grupo a intervir, promovendo a consolidação dos conhecimentos previamente adquiridos em sessão de educação alimentar e consulta.

---

**DESCRIÇÃO DO PROJETO**



**Objetivo Geral de Projeto**

Diagnóstico	O envelhecimento é um processo progressivo, irreversível e no qual existem alterações do ponto de vista morfológico, psicológico, funcional e bioquímico, existindo um impacto direto com a nutrição e alimentação, promovendo o aumento de risco de défice nutricional. A população Portuguesa está a envelhecer cada vez mais depressa, verificando-se também um aumento do índice de dependência nesta faixa etária. O isolamento social é também responsável pelo sedentarismo e redução da mobilidade, permitindo o aparecimento de idosos em risco nutricional. Apesar da taxa de analfabetismo ter diminuído nos últimos anos, o acesso a informação com impacto na saúde deve ser para todos, sem exclusão. Para além disso, este projeto surge da necessidade de aliar a alimentação, algo que realizamos diariamente desde que nascemos, com o envelhecimento ativo, crucial para garantir a inclusão desta faixa etária na sociedade e também para melhorar a sua qualidade de vida.
Destinatários preferenciais	Idosos
Temática preferencial	Promover Competências e Empreendedorismo
Objectivo geral	<p>O projeto "Nutrir o Saber" tem como objetivo aliar o envelhecimento ativo ao acesso a informação com base em evidência científica sobre nutrição e alimentação, através de sessões de educação alimentar, criação de horta pedagógica, consultas de nutrição e atividade física. Este projeto incidirá numa zona BIP/ZIP (Paço do Lumiar) e será efetuado junto de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.</p> <p>A implementação deste projeto contará com 4 intervenções distintas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sessões de educação alimentar mensais com a duração aproximada de 45-60 minutos nas quais serão abordados temas essenciais relacionados com a nutrição e alimentação e que terão uma componente teórica e prática. Estas sessões têm como principal missão permitir o acesso a informação sobre a temática, desmistificando mitos e promovendo o aumento do conhecimento, para que possam realizar escolhas de saúde informadas.</li> <li>- Rastreio inicial e posterior acompanhamento em consulta mensal, promovendo a otimização das oportunidades de saúde deste grupo etário, tentando prevenir possíveis défices nutricionais e/ou tratando os mesmos, quando existentes. A duração aproximada da consulta será de 45-60 minutos e serão avaliados vários parâmetros (antropométricos, bioquímicos e de saúde).</li> <li>- Criação de horta pedagógica com visitas semanais e duração de 1 hora, para manutenção da horta, visando a promoção do envelhecimento ativo e a integração na sociedade, permitindo a interligação com grupos de faixas etárias mais jovens. Estas visitas serão efetuadas em grupos de 5-10 pessoas, dependendo do tamanho da horta</li> </ul>



criada.

- Promoção da atividade física, através de aulas com a duração de 50 minutos, durante 2 vezes por semana.

---

### Objetivos Específicos de Projeto

#### Objetivo Específico de Projeto 1

##### Descrição

Promover e/ou aumentar a literacia alimentar e de saúde nesta faixa etária. A evidência científica mostra que grande parte das doenças relacionadas com a alimentação estão diretamente relacionadas com hábitos alimentares de reduzida qualidade e também com reduzidos níveis de conhecimento e competência nesta temática. As sessões de educação alimentar de caráter teórico e prático pretendem a transmissão de informação pertinente e atualizada sobre a área, aumentando e/ou atualizando o conhecimento deste grupo. Para além disso, existirá também espaço para colocação de dúvidas e partilha de experiências próprias sobre a temática. As temáticas a abordar serão a dieta mediterrânica, a hidratação, sal, desperdício alimentar, compras mais em conta, leitura de rótulos alimentares e receitas para pôr em prática.

##### Sustentabilidade

A aquisição de novos conhecimentos permitirá a escolha informada nos mais variados determinantes para a saúde dos indivíduos presentes neste projeto. O aumento dos níveis de literacia em saúde está associado a um menor custo do ponto de vista económico, menor número de internamentos e de recorrências às urgências, maior prevenção e consequente aumento da qualidade de vida e melhor eficácia dos serviços de saúde.

#### Objetivo Específico de Projeto 2

##### Descrição

Permitir o acesso a consultas de nutrição e a um acompanhamento personalizado e prolongado num período de tempo. Os maus hábitos alimentares são um dos principais determinantes de saúde dos Portugueses, sendo que grande parte das doenças associadas à alimentação poderiam ser evitadas (1 em cada 10 vidas por ano poderiam ser salvas). À medida que a idade avança, existe uma diminuição da ingestão alimentar e, conseqüentemente, da digestão, absorção, transporte e excreção de substâncias, existindo uma necessidade especial a nível nutricional nesta faixa etária. No caso específico dos idosos Portugueses, os dados mostram o seguinte: 14,8% estão em risco de desnutrição;



1,3% estão desnutridos; 44,3% apresentam excesso de peso; 38,6% apresentam obesidade; 11,2% apresentam sarcopénia (perda gradual de massa muscular esquelética) e 1,2% apresentam pré-sarcopénia.

**Sustentabilidade** O acompanhamento personalizado e constante permite uma estratificação do risco nutricional e uma posterior intervenção, adequando a ingestão alimentar e nutricional às necessidades de cada indivíduo. Posteriormente, avalia-se a eficácia das intervenções em cada consulta e procede-se a atualização das mesmas, caso seja necessário.

#### Objetivo Específico de Projeto 3

**Descrição** O envelhecimento é um processo natural e que pode estar associado a um isolamento social, bem como a uma maior dependência a nível físico, mental e económico. Alguns estudos mostram que, as atividades que são realizadas com maior frequência pelos idosos são ver televisão e a realização de tarefas domésticas. A criação de uma horta pedagógica permite reverter esta situação, fomentando a sua inclusão social e evitando o seu isolamento. Pretende-se que esta horta seja efetuada em formato "cama elevada", estrutura permanente que não requer o trabalho típico de campo e que permite facilitar toda a atividade, tanto para idosos como para crianças. Para além disso, e de forma a manter um correto estado nutricional e físico do idoso, também se pretende a realização de atividade física.

**Sustentabilidade** O contato dos idosos com a criança permite que os mesmos se sintam mais úteis, através da transmissão de conhecimentos, promovendo a sua saúde e bem-estar e quebrando barreiras quanto ao estereótipo da idade (por parte das crianças). Quanto à atividade física, pretende-se prevenir a perda de massa muscular (muito prevalente nesta faixa etária), a estimulação da coordenação motora, a prevenção da saúde mental e emocional e conseqüente redução da ansiedade.

#### CALENDARIZAÇÃO DO PROJETO

**Actividade 1** Sessões de educação alimentar

**Recursos humanos** Nutricionista  
Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento das sessões

**Local: entidade(s)** Centro de Convívio do Paço do Lumiar

**Valor** 3100 EUR

Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	1
Actividade 2	Rastreio e consulta de Nutrição
Recursos humanos	Nutricionista Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento dos rastreios e consultas
Local: entidade(s)	Centro de Convívio do Paço do Lumiar
Valor	3100 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Mensal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	2
Actividade 3	Horta pedagógica
Recursos humanos	Nutricionista Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento
Local: entidade(s)	Ainda a definir
Valor	3100 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	3
Actividade 4	Atividade física



Recursos humanos	Professor de Educação Física Apoio das entidades parceiras para recrutamento e agendamento
Local: entidade(s)	Centro de Convívio do Paço do Lumiar
Valor	3100 EUR
Cronograma	Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12
Periodicidade	Semanal
Nº de destinatários	20
Objectivos específicos para que concorre	3

#### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

##### Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados

2

##### Constituição da equipa de projeto

Função

Isabel Paulo

Horas realizadas para o projeto

96

Tipo de afetação ao BIP/ZIP

Não Financeira

Morador no bairro do projeto

Não

##### Criação de emprego (Impacto)

Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)

0

Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto

0

##### Destinatários (Resultados)

Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos



participantes (formativas, pedagógicas,  
lúdicas) 20

Nº total acumulado de destinatários de  
atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes 0

Nº de atividades onde não é possível a  
identificação clara dos participantes 0

Equidade

Nº de destinatários com deficiência /  
doença mental 0

Nº de destinatários mulheres 10

Nº de destinatários desempregados 0

Nº de destinatários jovens (- de 30  
anos) 0

Nº de destinatários idosos (+ de 65  
anos) 20

Nº de destinatários imigrantes 0

Produtos/Elementos tangíveis da intervenção

Nº de produtos concebidos para venda /  
demonstração 0

Nº de intervenções em edificado para  
criação de serviços ou atividades  
dirigidas à Comunidade 0

Nº de intervenções no espaço público 0

Nº de publicações criadas 24

Nº de páginas de Internet criadas 0

Nº de páginas de facebook criadas 3

Nº de vídeos criados 12

Nº de artigos publicados em jornais /  
revistas 12

Nº de novas organizações criadas  
(associações / empresas, outros) 0

ORÇAMENTO TOTAL DO PROJETO

Financiamento BIP/ZIP solicitado





Encargos com pessoal interno	1380 EUR
Encargos com pessoal externo	2400 EUR
Deslocações e estadias	3082 EUR
Encargos com informação e publicidade	1450 EUR
Encargos gerais de funcionamento	2800 EUR
Equipamentos	1288 EUR
Obras	0 EUR
<b>Total</b>	<b>12400 EUR</b>
Montante de apoio financeiro por entidade promotora	
Entidade	CREVIDE-Creche Popular de Moscavide, Associação Sem Fins Lucrativos
Valor	12400 EUR
Outras fontes de financiamento e respectivos montantes	
Entidade	Centro de Convivo do paço do Lumiar
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	600 EUR
Descrição	Apoio em atividades sociais, recreativas e culturais. Organizadas e dinamizadas com a participação ativa de pessoas com idade igual ou superior a 55 anos
Entidade	Leões de Portugal
Tipo de apoio	Não financeiro
Valor	600 EUR
Descrição	Apoio com aos workshops com cozinha e cozinheira. Apoio às atividades com animadora.

**TOTAIS**

Total das Actividades	12400 EUR
Total de Outras Fontes de Financiamento	1200 EUR
<b>Total do Projeto</b>	<b>13600 EUR</b>
Total dos Destinatários	80

